

выносливость, продолжительностью от 20 до 30 минут при минимальной интенсивности 60% максимальной ЧСС, разъяснения неэффективности действия анорексивных препаратов (длительное применение которых приводят к физической или психологической зависимости, нервозности, раздражительности и депрессии), диуретиков, слабительных средств, эластичных поясов.

Плиометрические упражнения используются в качестве дополнительных упражнений для укрепления костей и профилактики остеопороза.

Анализ результатов выявил положительную динамику улучшения здоровья регулярно занимающихся оздоровительным фитнесом и привел к выводу, что риск нарушения здоровья при малоподвижном образе жизни выше, чем риск, связанный с физическими упражнениями.

Мануальная коррекция двигательного аппарата в системе адаптивной физической культуры

Чурилов Ю.С.

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург

В настоящее время распространены заболевания двигательного аппарата в форме остеохондрозов, миотонических синдромов с последующими неврологическими и сосудистыми расстройствами. Это приводит к нарушениям осанки, работоспособности и в конечном счете к инвалидности.

Прогрессирование гиподинамии, двигательные однообразные (статические) позы, вынужденные профессиональные положения тела и его отдельных частей приводят к изменениям в пассивной и активной частях двигательного аппарата. Прежде всего реагируют мышцы, обеспечивающие положение в суставах, что завершается спазмом как

мышцы в целом, так и отдельных ее пучков в виде «триггеров». Одновременно другие мышцы оказываются в бездеятельном (атоническом) состоянии, что способствует атрофическим явлениям.

Т.к. любое движение и положение тела связано с работой позвоночника, то естественно возникают нарушения в его отделах – шейном, грудном, поясничном. При этом реагируют в первую очередь собственные (глубокие) мышцы вблизи позвонков. Первоначальная физиологическая деформация в межпозвонковых соединениях постепенно трансформируется в патологическую (спондилолистез), что приводит к сдавливанию спинномозговых нервов с вытекающими периферийными неврологическими расстройствами. Нервно-сосудистые нарушения способствуют дистрофическим перестройкам в костно-суставной и мышечной системах.

Для разрыва порочного замкнутого круга необходимо своевременно проводить превентивные мероприятия по коррекции нарушений в системе органов движения.

С целью предупреждения деформационных расстройств костно-суставного аппарата, коррекции возникших нарушений и лечения проводится мероприятия мануальной терапии на базе санатория-профилактория «Бодрость» г. Екатеринбурга с различным возрастным контингентом людей.

Мануальная коррекция включает комплекс воздействий: пальцевое давление на биологически активные точки (БАТ), постизометрическая релаксация (ПИР), тракции, манипуляции на позвоночно-двигательных сегментах (ПДС) и суставах конечностей.

Эффективность воздействий определялась по клиническим признакам, соматоскопически, соматометрически, физиометрически, включая компьютеризированную систему «Кентавр».

Степень восстановления здоровья находится в зависимости от уровня структурных патологических нарушений в двигательной системе и организма в целом, возраста пациента и индивидуальной двигательной активности.

Для укрепления восстановленных межпозвонковых соединений и предупреждения нестабильности отделов позвоночного столба рекомендуется комплекс соответствующих физических упражнений.

О реорганизации всероссийской спортивной классификации

Ким В.В., Аминов Р.Х.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень

Здоровье подрастающего поколения является важнейшим приоритетом государства. Однако данным литературы (В. П. Казначеев, 1991; Л. Г. Харитонова; В. И. Харитонов, 2002) на протяжении последних десятилетий имеет место снижение уровня здоровья детей, молодежи и взрослых. Можно предположить, что цель и задачи физической культуры – сохранение и укрепление здоровья не выполняются.

Комплексные исследования (В. В. Ким, 1999; В. В. Ким, М. М. Латыпов, Н. А. Линькова, Г. С. Хам, 2001) показали, что спорт и особенно в сфере высших достижений, негативно сказывается на здоровье занимающихся. Доказано, что при стремлении к высокому результату спортивная тренировка превращается в тяжелейший физический труд со всеми вытекающими последствиями.

Фактические данные (В.В. Ким, 1999; 2000) указывают на то, что любительский спорт на самом деле в реальности представляет собой чисто профессиональное производство. Уже на уровне 3 и 2 спортивных разрядов при 4-5 тренировках в неделю большинство спортсменов занимается профессиональной деятельностью. Профессионализм